

**PENERAPAN MODE-MODEL PERMAINAN
PEMEANASAN DALAM PEMBELAJARAN SEPAK BOLA
DI SEKOLAH DASAR INPRES LILIBA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



MARTINUS LAURENSIUS LARU KUE

20320075

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Martinus Laurensius Laru Kue**, NIM. 20320075, dengan judul: **“Penerapan Model-Model Permainan Pemanasan Dalam Pembelajaran Sepk Bola di SD Inpres Liliba”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 16, bulan November, tahun 2024

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Anderias Johanis F. Lumba, S.Pd., M. Pd.
NUPTK. 5138746647130140

Pembimbing II



Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 6049763664137013

MENGESAHKAN

Sebagai Program Studi PJKR

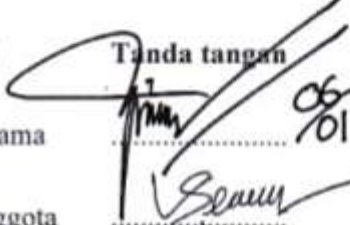
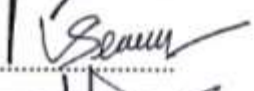


Ramona M. Mac, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Martinus Laurensius Laru Kue**, NIM. 20320075, dengan Judul: **"Penerapan Model-Model Permainan Pemanasan Dalam Pembelajaran Sepak Bola di SD Inpres Liliba"** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 16, bulan November, tahun 2024 dan dinyatakan **"LULUS"** pada tanggal 21, bulan November, tahun 2024

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	 06/01-2025
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Dr.Anderias Johanis F Lumba.S,Pd.,Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dra. Angereini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D

NUPTK. 7157746647230100

Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.

NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Martinus Laurensius Laru Kue
NIM : 20320075
Semester : Sembilan (XI)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Penerapan Model-Model Permainan Pemanasan Dalam Pembelajaran Sepak Bola di SD Inpres Liliba

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 2024

; menyatakan



Martinus Laurensius Laru Kue
NIM. 20320075

MOTTO

**“KARENA MASA DEPAN SUNGGUH ADA, DAN
HARAPANMU TIDAK AKAN HILANG.”**

(AMSAL 23:18)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Dengan tulus dan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan karya tulis ini kepada Tuhan Yesus Kristus sebagai sumber kekuatan dalam hidup ini, yang selalu menyerta serta melindungi peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua Orang Tua tersayang, Ayahanda Kelemensius Kue, dan Ibunda Stefiana Sogen, terima kasih atas doa, dukungan, bimbingan, arahan, serta selalu setia mendampingi sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Kaka dan Adik tersayang (Sofiana Fill dan Gitrudis Novita) yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti dalam proses perkuliahan hingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Untuk keluarga besar Kue-Sogen yang telah memberikan doa dan dukungan terhadap peneliti.
5. Teman-teman terkasih, (Marianus Wato, Agung Putu) yang selalu mendukung dan mendoakan keberhasilan peneliti.
6. Teman-teman seperjuangan saya angkatan 2020 (Gillberd Oematan, Andreas Meto, Adygalet Koen, Novita Widya Ningsi) yang selalu membantu saya dalam perkuliahan serta mendukung saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.
8. Almater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Penerapan Model-Model Permainan Pemanasan Dalam Pembelajaran Sepak Bola di SD Inpres Liliba” dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk mendapatkan tujuan dan cita-cita yang diimpikan serta dinantikan tidak mudah, impian tersebut haruslah memerlukan waktu, perjuangan dan kerja keras untuk menggapai cita-cita. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang membantu penyelesaian skripsi ini:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dra.Anggreini D.N. Rupidara, M.Si.,Ph.D selaku dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
4. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd., selaku Pembimbing I yang sudah mendukung dan membimbing hingga ke tahap penyelesaian skripsi ini.
5. Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang sudah mendukung dan membimbing hingga ke tahap penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh pengawai serta para staf pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
7. Yohanes Jogo Tukan, S.Pd . selaku kepala sekolah SD Inpres Liliba Kupang bersama staf yang membantu peneliti untuk melakukan penelitian
8. Drs. Dumuliahi Djami, M.Si, bersama staf yang membantu dan mendukung saya dalam memberikan izin penelitian untuk melakukan penelitian disekolah.

9. Fahrensy Priestley Funay, SE., M.Si, yang memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan ini terdapat hal diluar jangkauan peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan saran dan masukan yang bersifat membangun guna menyempurnakan penulisan skripsi ini.

Tidak lupa peneliti sertakan harapan-harapan semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Kupang, 16 November 2024

Peneliti,



Martinus Laurensius Laru Kue
NIM. 20320075

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BIODATA PENULIS	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A.....	Latar
Belakang Masalah.....	1
B.....	Identifikasi
i Masalah.....	7
C.....	Batasan
Masalah.....	7
D.....	Rumusan
Masalah.....	7
E.....	Tujuan
Penelitian	8
F.....	Manfaat
Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	10
A.....	Pembelajaran 8
B.....	Permainan 8
C.....	Pemanasan 8

D.....	Model-Model Pemanasan	8
E.....	Pembelajaran Sepak Bola di Sekolah Dasar	8
F.....	Penerapan Model-Model Permainan Pemanasan sepak Bola.....	8
G.....	Kerangka Berpikir	8
BAB III. METODE PENELITIAN		42
A.....	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	8
B.....	Tempat dan Waktu Penelitian.....	8
C. Subjek Penelitian.....		8
D. Peran Peneliti, Informan, & Teknik Penentuan Informan.....		8
E.....	Teknik Pengumpulan Data.....	8
F.....	Teknik Analisis Data.....	8
G.....	Pengujian Keabsahan Data	8
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		51
A.....	Demografi Informan penelitian.....	33
B.....	Hasil Penelitian	50
1.	Observasi	51

2.	Hasil
Wawancara.....	31
C.....	Pembahasan
.....	57
BAB V. PENUTUP	58
A.....	Simpulan
.....	58
B.....	Saran
.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kegiatan waktu Penelitian	28
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pemanasan pasif.....	26
Gambar 2.1 Pemanasan aktif	26
Gambar 2.1 Pemanasan khusus.....	26
Gambar 2.1 Simulasi permainan mengoper bola melewati atas kep	26
Gambar 2.1 Simulasi pengertian permainan mengoper bola memutar anggota regu secara zig-zag	26
Gambar 2.1 Simulasi mengoper bola melewati kedua paha	26
Gambar 2.1 Peserta didik melakukan pemanasan.....	26
Gambar 2.1 Peserta didik melakukan inti pembelajaran	26
Gambar 2.1 peserta didik melakukan pendinginan.....	26
Gambar 4.1 Gedung sekolah.....	35
Gambar 4.2 .Persiapan Sarana yang dipakai.....	37
Gambar 4.3 Peserta didik dalam melakukan berbaris.....	38
Gambar 4.7 Wawancara Guru.....	45
Gambar 4.8 Wawancara Siswa/i.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian.....	53
Lampiran 2. Surat selesai penelitia	54
Lampiran 3 Pedoman Observasi	55
Lampiran 5 Foto Kegiatan penelitian	63

ABSTRAK

PENERAPAN MODEL-MODEL PERMAINAN PEMANASAN DALAM PEMBELAJARAN SEPAK BOLA DI SD INPRES LILIBA

Martinus Laurensius Iaru Kue , Anderias J. F. Lumba , Isak Riwu Rohi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. MartinusIaruKue23@gmail.com

Latar belakang: Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama mengajar di kelas V SD Inpres Liliba ditemukan beberapa permasalahan dalam pembelajaran. Permasalahan tersebut adalah sebagai berikut (1) kurang semangatnya siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas, (2) minimnya permainan yang diberikan sehingga membuat jenuh para siswa , (3) belum diketahui penerapan model-model permainan pemanasan dalam pembelajaran sepak bola.

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Penerapan Model-Model Permainan Pemanasan Dalam Pembelajaran Sepak Bola di SD Inpres Liliba

Metode penelitian: Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang digunakan sebagai cara atau prosedur untuk mengumpulkan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil dan pembahasan: Berdasarkan hasil wawancara dan hasil penelitian tentang Pembelajaran sepak bola seperti yang diajarkan oleh guru penjasorkes bahwa dalam proses pembelajaran guru melakukan refleksi, benahi dan mempunyai rencana supaya peserta didik aktif dalam pembelajaran. Dalam pembelajaran banyak siswa tidak aktif saat mengikuti pelajaran sehingga dengan melakukan penerapan model-model permainan pemanasan dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran sepak bola. Dengan adanya penerapan model-model permainan seperti mengoper bola meliwati atas kepala, mengoper bola meliwati anggota regu secara zig-zag, dan menoper bola meliwati kedua paha yang dilakukan selama 15 menit dapat meningkatkan motivasi siswa saat mengikuti pembelajaran sepak bola. Siswa menunjukkan antusiasme dan motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran. Namun, masih terdapat beberapa kendala dalam proses pembelajaran, seperti siswa melakukan kesalahan saat melakukan permainan dan permainan tidak berjalan dengan baik.

Simpulan: Peneliti menyimpulkan bahwa Data hasil Penerapan Model-Model Permainan Pemanasan Dalam Pembelajaran Sepak Bola di SD Inpres Liliba masih kurang efektif karena masih terdapat beberapa hambatan yang dihadapi dalam proses pembelajaran berlangsung dikarenakan ada beberapa siswa yang belum bisa melakukan permainan dengan baik.

Kata kunci: *Pemanasan, Permainan, Pembelajaran, Sepakbola.*

ABSTRACT

APPLICATION OF WARM-UP GAME MODELS IN LEARNING FOOTBALL AT INPRES LILIBA PRIMARY SCHOOL

Martinus L. Laru Kue, Anderias Johanis F. Lumba, Isak R. Rohi

1,2,3 Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

e-mail. Martinuslarukue23@gmail.com

Background: Based on the results of the researcher's observations while teaching in class V SD Inpres Liliba, several problems were found in learning. These problems are as follows (1) lack of enthusiasm of students in participating in physical education learning, (2) minimal games provided so that students are bored, (3) the application of warm-up game models in football learning is not yet known.

Research objective: The objective of this study was to determine the Application of Warm-up Game Models in Football Learning at SD Inpres Liliba

Research method: This research method uses a qualitative descriptive method which is used as a way or procedure to collect data by means of observation, interviews, and documentation.

Results and discussion: Based on the results of interviews and research results on Football Learning as taught by physical education teachers that in the learning process the teacher reflects, fixes and has a plan so that students are active in learning. In learning, many students are not active when taking lessons so that by implementing warm-up game models, it can increase students' interest in taking football lessons. With the implementation of game models such as passing the ball over the head, passing the ball over team members in a zigzag manner, and passing the ball over both thighs which are carried out for 15 minutes, it can increase students' motivation when taking football learning. Students show high enthusiasm and motivation in taking part in learning. However, there are still several obstacles in the learning process, such as students making mistakes when playing the game and the game not going well.

Conclusion: The researcher concluded that the data from the implementation of warm-up game models in football learning at SD Inpres Liliba is still less effective because there are still several obstacles faced in the learning process because there are several students who have not been able to play the game well.

Keywords: Warm-up, Games, Learning, Football.

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Martinus Laurensius Larukue
2. Tempat/ tanggal lahir : Kobasoma, 23 September 2000
3. Alamat : Kobasoma, RT. 02/ RW. 01, Desa kobasoma, Kec. Titehena
4. Agama : Katolik.
5. Nomor *handpone* : +62 81353143581
6. Alamat email : martinuslarukue23@gmail.com
7. Nama Ayah : Klemensius Saker
8. Nama Ibu : Maria Stefiana Sogen

B. Riwayat

pendidikan

1. SDK
Pukaunu (2007-2013)
2. SMP
Negeri 1 Titehena (2014-2016)
3. SMA
Negeri 1 Titehena (2017-2019)
4. Perguruan
Tinggi (2020-2024)